

Manual del propietario

Discovery™ Series Selectorized Line

Normas de seguridad importantes para los propietarios

Siga estas normas para conservar el equipo en un buen estado de funcionamiento:

Importante: *No modifique el equipo ni ninguna de sus partes, tampoco extraiga de forma permanente ninguna pieza del equipo. No utilice accesorios adicionales que no estén recomendados por Precor, ya que podrían causar lesiones.*

- El mantenimiento periódico debe llevarse a cabo por técnicos cualificados.
- Asegúrese de que los entrenadores, el personal de las instalaciones y los técnicos de mantenimiento saben cómo utilizar el equipo, conocen las normas de seguridad importantes y son capaces de reconocer problemas potenciales, como un cable desgastado o una soldadura agrietada.
- Los ejercicios de musculación requieren una dedicación considerable por parte del centro y de su personal para mantener la calidad del entorno de fitness. En la medida de lo posible, el centro debe ofrecer en todo momento supervisión directa para el equipo de fitness por parte de personal que conozca el uso seguro del mismo y que esté formado para reconocer potenciales problemas.
- Si cualquier empleado de las instalaciones observa un uso no seguro del equipo, debe dirigirse directamente al usuario, mostrarle la técnica adecuada y revisar la *Información de seguridad importante para usuarios. Precor recomienda colocar una copia de la Información de seguridad importante para usuarios junto al equipo en un lugar visible.*
- Asegúrese de que el equipo es estable y está colocado sobre una superficie sólida. El equipo está diseñado para no necesitar fijación; sin embargo, se puede atornillar al suelo para obtener una estabilidad extra. Precor recomienda que se atornille al suelo para reducir el riesgo de caídas debido a un uso inapropiado. Ya que la estructura del suelo varía, consulte a un ingeniero de construcción profesional para asegurarlo adecuadamente.
- Asegúrese de que el equipo está instalado en un lugar con el suficiente espacio libre para que su manejo sea seguro. Para la mayoría de los equipos, la norma general es dejar un radio de unos 1,2 metros (4 pies) de espacio libre partiendo del centro del usuario. Para un equipo de entrenamiento funcional, compruebe que el espacio de funcionamiento es lo suficientemente amplio como para que los cables se puedan extender por completo en todas las direcciones posibles.
- Inspeccione el equipo detenidamente siguiendo los programas de inspección recomendados que se indican en este manual; incluidas las comprobaciones diarias, semanales, mensuales y anuales.
- Durante las labores de mantenimiento del equipo o de las zonas adyacentes, coloque un cartel de “Fuera de servicio” en el mismo. Bajo ningún concepto debe permitirse que los usuarios utilicen el equipo hasta que no haya sido inspeccionado y funcione correctamente. Si una pieza del equipo necesita mantenimiento, manténgala fuera de servicio hasta que se haya reparado. Coloque un cartel de “Fuera de servicio” en el equipo y asegúrese de que el personal encargado de las instalaciones está informado de que no debe permitir a nadie utilizarlo hasta que funcione correctamente.
- Cuando se estén realizando trabajos en las pilas de pesas, no intente liberar ningún conjunto que esté atascado, ya que se podrían provocar lesiones. Con ayuda de otra persona, devuelva cuidadosamente la pila de pesas a su posición correcta con la placa superior colocada sobre la primera pesa.
- Si la placa superior o la pila de pesas están inmovilizadas en una posición elevada, no permita que se utilice el equipo. Con ayuda de otra persona, devuelva cuidadosamente el equipo a su posición correcta con la placa superior reposando sobre la primera pesa. Inspeccione el cable para asegurarse de que está fijado en todas las poleas.
- Precor recomienda que haya una persona que ayude u observe siempre que exista el riesgo de que una pesa pueda caer y golpear a un usuario, como es el caso de un banco olímpico.
- No coloque el equipo al aire libre ni sobre superficies húmedas.

Homologación de seguridad

Todos los equipos de fuerza Discovery Selectorized de Precor se han diseñado y probado según la norma EN957 y los estándares ASTM correspondientes.

Información de seguridad importante para usuarios

Cuando utilice los equipos de ejercicio, adopte siempre las precauciones básicas, incluidas las siguientes:

- Si no sabe cómo se utiliza un equipo, pida a algún empleado de las instalaciones, por ejemplo a un entrenador, que le muestre cómo utilizarlo y le explique las instrucciones de seguridad.
- No permita que ningún niño se suba o se acerque al equipo. No deje que los niños se acerquen al equipo sin la supervisión de un adulto.
- Utilice el equipo solo para su finalidad prevista. No utilice accesorios adicionales que no estén recomendados por el fabricante, ya que dichos accesorios podrían causar lesiones.
- Lleve la ropa y el calzado de deporte adecuados para el ejercicio y evite la utilización de prendas sueltas.
- **No haga un esfuerzo excesivo ni llegue al agotamiento.** Cuando trabaje con pesas, sea prudente. Evite el uso de un peso excesivo, que podría provocar lesiones.
- Si nota dolor o un síntoma anormal, suspenda el ejercicio inmediatamente y consulte a su médico.
- Mientras el equipo está en uso, mantenga la cabeza, las extremidades, los dedos y el cabello alejados de todas las piezas móviles. Mantenga las manos alejadas de las clavijas de soporte.
- Nunca deje caer ni introduzca objetos en ninguna ranura del equipo.
- Inspeccione siempre el equipo antes de utilizarlo. Si observa un posible problema, póngase en contacto de inmediato con algún empleado de las instalaciones. No utilice el equipo hasta que se haya verificado que funciona correctamente. No intente arreglar equipos rotos o atascados.
- No utilice el equipo al aire libre ni sobre superficies húmedas.
- Mientras hace ejercicio, no deje caer ni golpee la pila de pesas.
- Asegúrese de que la varilla selectora está completamente insertada. Utilice únicamente el perno suministrado por el fabricante. Si no está seguro, póngase en contacto con algún empleado de las instalaciones.
- Bajo ningún concepto coloque el perno con las pesas en posición elevada. No utilice el equipo si la placa superior o la pila de pesas están inmovilizadas en una posición elevada. Pida al personal de las instalaciones que repare el equipo y que se asegure de que funciona correctamente.
- No utilice el equipo si se ha colocado en él un cartel de “Fuera de servicio”.
- Lea todas las instrucciones expuestas, incluidas las de seguridad y las advertencias.

Contenido

Especificaciones y uso del producto

Indicaciones de seguridad importantes

PRECAUCIÓN: Antes de utilizar el equipo, lea estas instrucciones y todas las etiquetas. Si no lo hace pueden producirse lesiones graves.

- No permita que los niños u otras personas que no estén familiarizadas con el funcionamiento de este aparato se suban o se acerquen al mismo.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio físico, acuda a su médico para que le someta a un examen médico exhaustivo. Pregúntele al médico sobre la frecuencia cardíaca objetivo adecuada para su edad y condición física.
- Si siente dolor, debilidad o mareos, suspenda el ejercicio inmediatamente.

Esta sección proporciona la siguiente información de cada pieza del equipo:

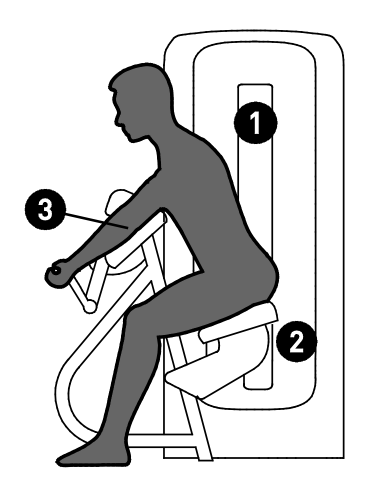
- Especificaciones de la máquina
- Configuración del ejercicio
- Instrucciones para el usuario del equipo
- Consejos de entrenamiento

Guía del usuario del curl de bíceps

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	119 cm x 112 cm x 150 cm (47″ x 44″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	124 cm x 109 cm (49″ x 43″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	210 kg (463 lb)

Configuración





Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la altura del asiento de modo que la parte superior de los brazos se apoye plana sobre la almohadilla.
3	Alinee los codos con el pivote.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Doble los brazos con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

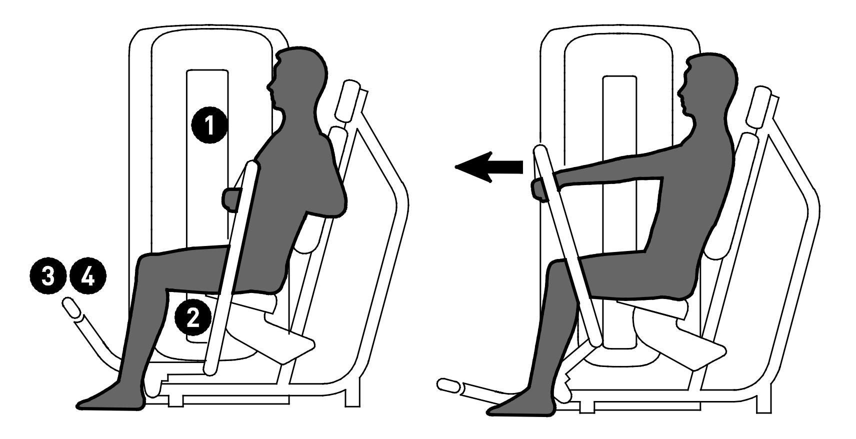
- Mantenga la parte superior de los brazos plana sobre la almohadilla.
- Lleve a cabo el ejercicio realizando una serie de movimientos completa.

Guía del usuario del press de pecho

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	147 cm x 150 cm x 150 cm (58″ x 59″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	163 cm x 150 cm (64″ x 59″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	255 kg (561 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que los mangos queden alineados con la parte central del pecho.
3	Presione la barra de apoyo para pies y agarre los dos mangos.
4	Suelte la barra de apoyo para pies y coloque los pies en el suelo.

Ejercicio

- Extienda los brazos con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Utilice el pedal para colocar los mangos en la posición de reposo.

Consejos de entrenamiento

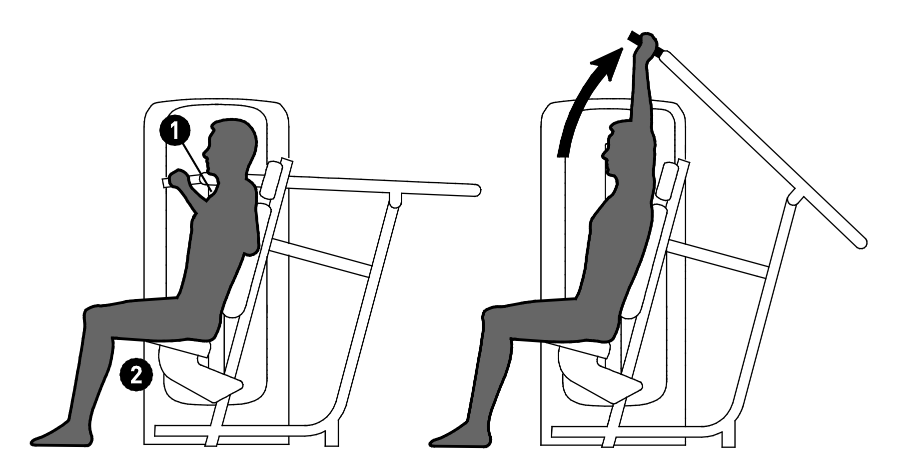
- Evite bloquear los codos.
- Para cambiar de rutina, utilice los mangos verticales.

Guía del usuario del press de hombros

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	170 cm x 132 cm x 150 cm (67″ x 52″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	165 cm x 132 cm (65″ x 52″) (lar. x an.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso de la máquina	252 kg (556 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que los mangos le queden ligeramente por encima de los hombros.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los brazos con un movimiento lento y controlado mientras mantiene la espalda firmemente apoyada contra la almohadilla.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

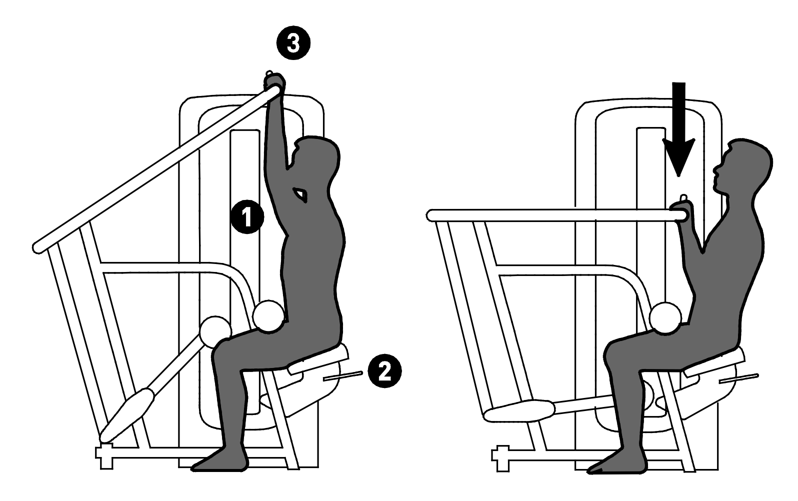
- Evite bloquear los codos.

Guía del usuario de polea alta

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	170 cm x 155 cm x 196 cm (67″ x 61″ x 77″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	168 cm x 160 cm (66″ x 63″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	295 kg (649 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que las almohadillas de los muslos sujeten sus piernas en su sitio de forma segura.
3	Levántese, agarre los mangos con ambas manos y vuelva a sentarse.

Ejercicio

- Comience con los brazos extendidos y los codos ligeramente flexionados.
- Tire de los mangos hasta la altura de la barbilla con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

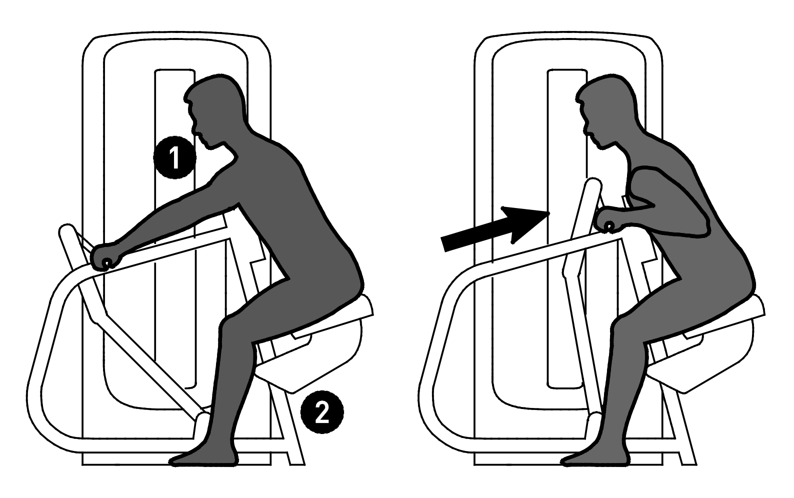
- Evite bloquear los codos.
- No tire de los mangos hacia la zona posterior del cuello.
- Mantenga una buena postura.

Guía del usuario de remo sentado

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	130 cm x 125 cm x 150 cm (51″ x 49″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	132 cm x 124 cm (52″ x 49″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	245 kg (539 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el asiento para que la almohadilla del pecho le quede ligeramente por debajo de los hombros.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Tire de los mangos hacia usted con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

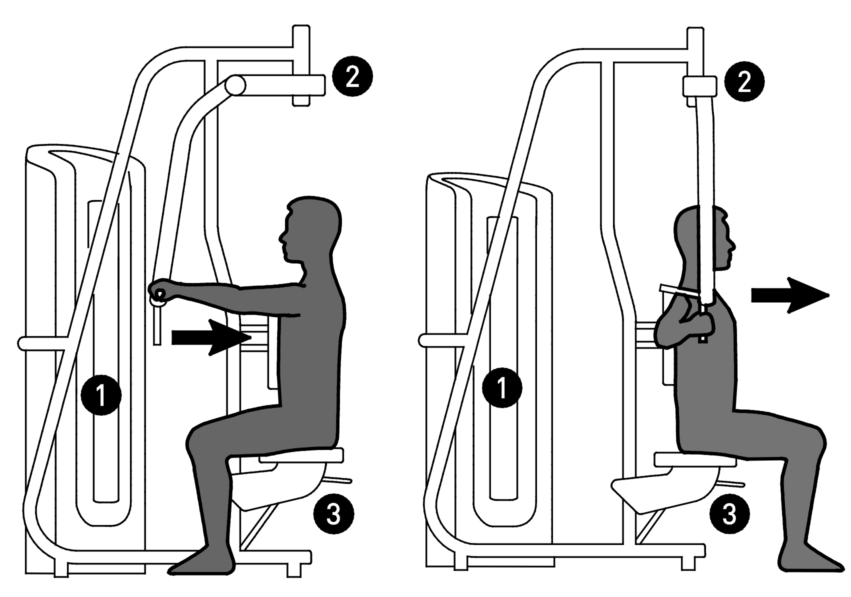
- Evite bloquear los codos.
- Mantenga la cabeza en una posición neutra y el pecho firmemente apoyado contra la almohadilla del pecho.

Guía del usuario de combinado pec/del

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	99 cm x 142 cm x 213 cm (39″ x 56″ x 84″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	208 cm x 208 cm (82″ x 82″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	282 kg (621 lb)

Configuración



Posición de inicio de deltoides posterior

Posición de inicio de elevación pectoral

Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste el limitador de rango para cada brazo en la posición de inicio mostrada.
3	Ajuste el asiento para que los mangos le queden a la altura de los hombros.

Ejercicio

- Agarre los mangos superiores (deltoides posterior) o los mangos inferiores (elevación pectoral).
- Con los brazos extendidos y los codos ligeramente flexionados, tire de los brazos hacia afuera y vuelva atrás con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

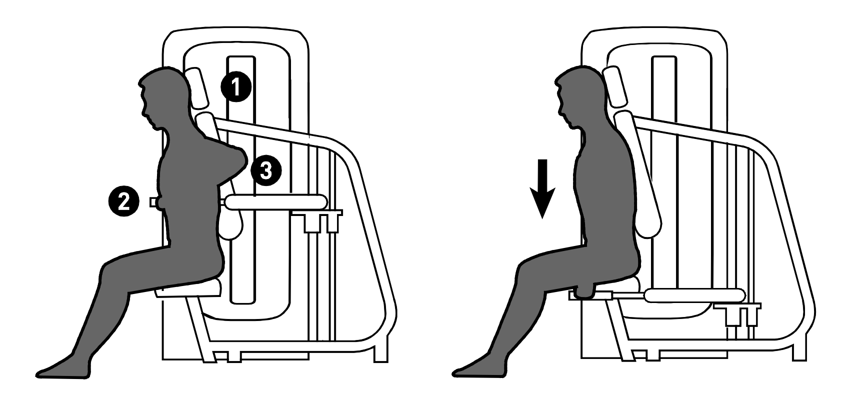
- Evite bloquear los codos.
- Ajuste la posición inicial para obtener un rango de movimiento completo.

Guía del usuario de flexión sentada

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	119 cm x 125 cm x 150 cm (47″ x 49″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	121 cm x 124 cm (48″ x 49″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	250 kg (551 lb)

Configuración



Número Acción

1. Seleccione el peso adecuado.
2. Agarre los dos mangos con las manos cerca de los lados del cuerpo.
3. Siéntese con la espalda apoyada contra la almohadilla.

Ejercicio

- Presione hacia abajo con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

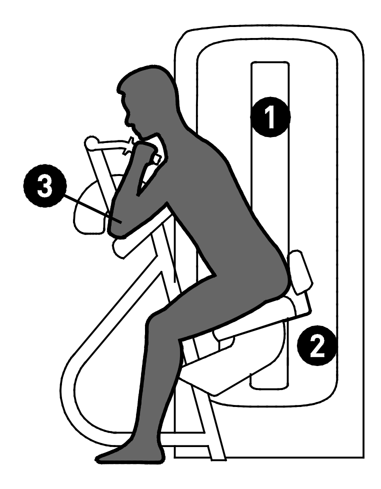
- Mantenga la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.
- Mantenga los codos cerca del cuerpo durante el ejercicio.
- Evite bloquear los codos.

Guía del usuario de extensión de tríceps

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	119 cm x 112 cm x 150 cm (47″ x 44″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	124 cm x 103 cm (49″ x 42″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	213 kg (469 lb)

Configuración





Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la altura del asiento de modo que la parte superior de los brazos se apoye plana sobre la almohadilla.
3	Alinee los codos con el pivote.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Extienda los brazos con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

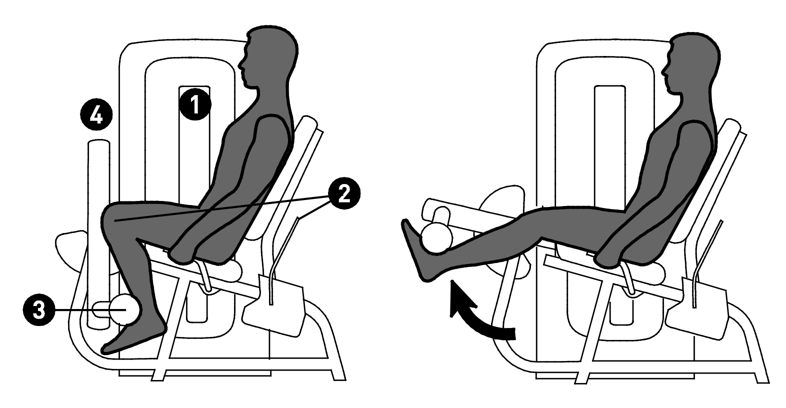
- Mantenga la parte superior de los brazos plana sobre la almohadilla.
- Lleve a cabo el ejercicio realizando una serie de movimientos completa.

Guía del usuario de cuádriceps

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	135 cm x 125 cm x 150 cm (53″ x 49″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	168 cm x 127 cm (66″ x 50″) (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	271 kg (596 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Alinee las rodillas con el pivote mediante el ajuste de la almohadilla de la espalda.
3	Ajuste la almohadilla del rodillo hasta una posición que le resulte cómoda.
4	Coloque el brazo de movimiento en la posición de inicio deseada.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Extienda las piernas con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente estiradas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

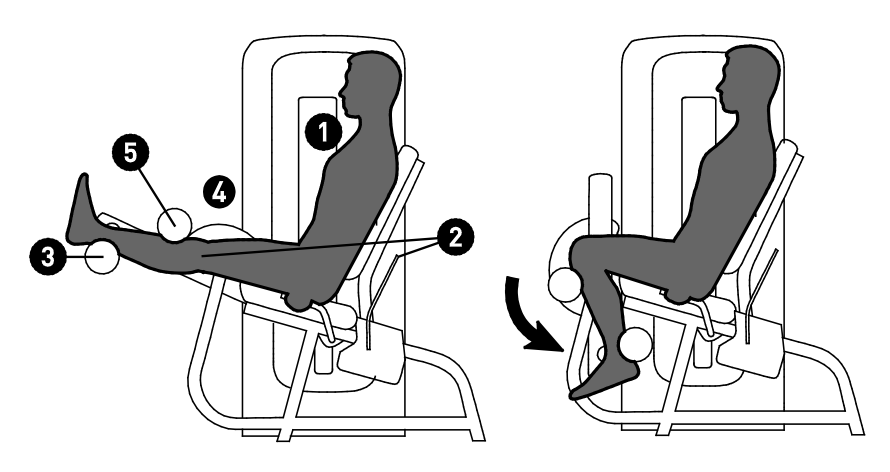
- Prolongue el tiempo de pausa cuando tenga las piernas totalmente estiradas.

Guía del usuario de femoral sentado

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	155 cm x 125 cm x 150 cm (61" x 49" x 59") (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	168 cm x 127 cm (66" x 50") (lar. x an.)
Columna de pesas	109 kg (240 lb)
Peso de la máquina	284 kg (626 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Alinee las rodillas con el pivote mediante el ajuste de la almohadilla de la espalda.
3	Ajuste la almohadilla de los tobillos hasta una posición que le resulte cómoda.
4	Coloque el brazo de movimiento en la posición de inicio deseada.
5	Baje la almohadilla de las rodillas y bloquéela por debajo de las rodillas.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Flexione las piernas con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Suelte la almohadilla de las rodillas cuando haya finalizado el ejercicio.

Consejos de entrenamiento

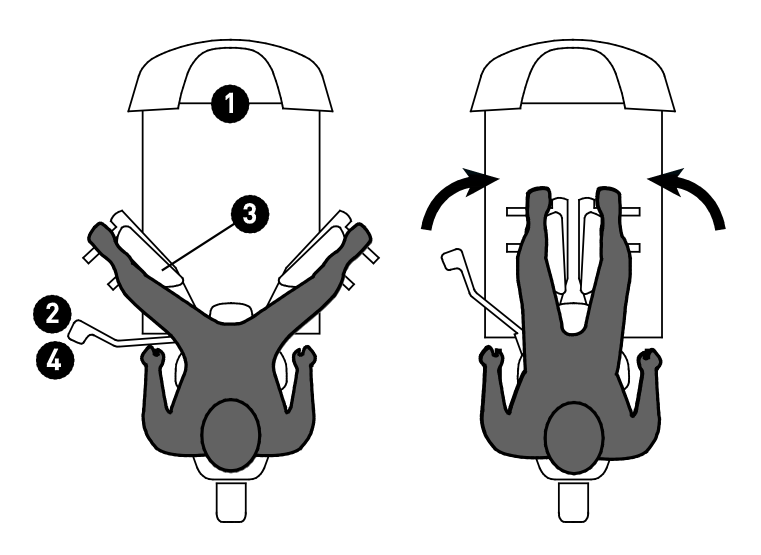
- Prolongue el tiempo de pausa cuando tenga las piernas totalmente contraídas.

Guía del usuario del muslo interior

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	76 cm x 168 cm x 150 cm (30″ x 66″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	168 cm x 139 cm (66″ x 55″) (lar. x an.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso de la máquina	259 kg (571 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Utilice el asa de ajuste para cerrar los brazos de movimiento.
3	Siéntese con la parte interior de los muslos apoyada contra las almohadillas.
4	Abra los brazos de movimiento hasta la posición de inicio deseada.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Deslice los muslos hacia dentro con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los muslos totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

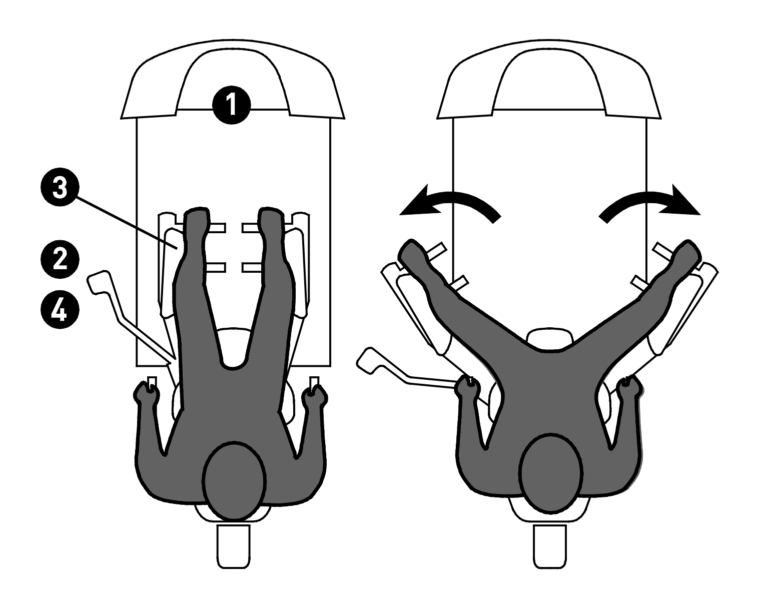
- Puede ajustar los brazos de movimiento hacia fuera con el trinquete. Utilice el asa de ajuste para moverlos hacia dentro.

Guía del usuario del muslo exterior

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	76 cm x 168 cm x 150 cm (30″ x 66″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	168 cm x 139 cm (66″ x 55″) (lar. x an.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso de la máquina	259 kg (571 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Utilice el asa de ajuste para colocar los brazos de movimiento en una posición ligeramente abierta.
3	Siéntese con la parte exterior de los muslos apoyada contra las almohadillas.
4	Coloque los brazos de movimiento en una posición en que las piernas estén juntas.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Deslice los muslos hacia fuera con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los muslos totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

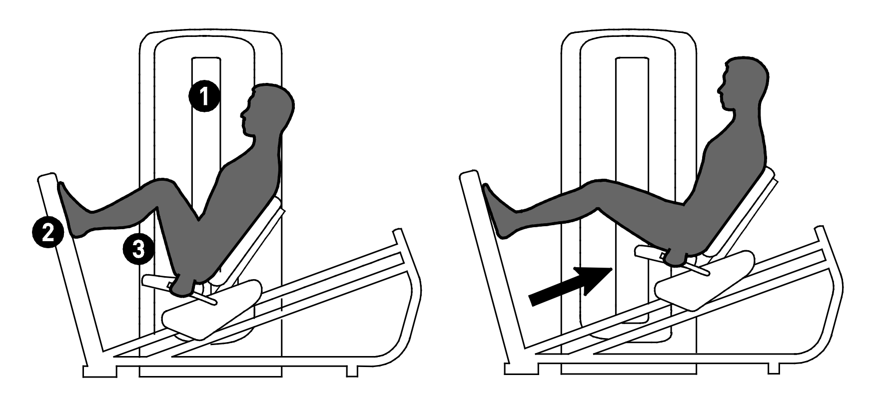
- Puede ajustar los brazos de movimiento hacia dentro con el trinquete. Utilice el asa de ajuste para moverlos hacia fuera.

Guía del usuario de la prensa de piernas

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	196 cm x 1122 cm x 150 cm (77" x 48" x 59") (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	221 cm x 122 cm (87" x 48") (lar. x an.)
Columna de pesas	182 kg (400 lb)
Peso de la máquina	411 kg (905 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese y coloque los pies separados sobre la plataforma aproximadamente una distancia equivalente a la anchura de los hombros.
3	Eleve el asa del asiento y coloque el asiento de manera que sus rodillas formen un ángulo de 90º. Suelte el asa para bloquear el asiento en su lugar.

Ejercicio

- Extienda las piernas con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

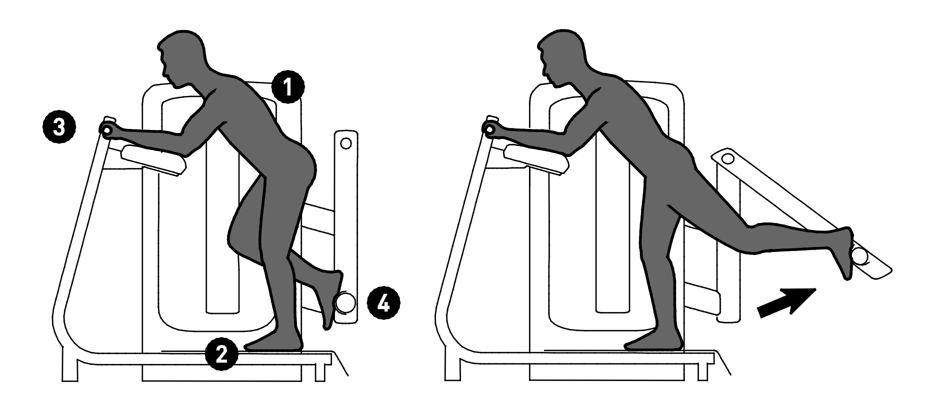
- Evite bloquear las rodillas.

Guía del usuario de extensión de glúteos

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	135 cm x 102 cm x 150 cm (53″ x 40″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	101 cm x 213 cm (40″ x 84″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	203 kg (447 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Colóquese con los pies ligeramente delante del brazo de movimiento.
3	Agarre los dos mangos manteniendo la espalda recta y las caderas en posición estable.
4	Coloque el metatarso de un pie sobre el brazo de movimiento.

Ejercicio

- Presione hacia atrás de forma lenta y controlada.
- Deténgase cuando tenga la pierna totalmente estirada.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.

Consejos de entrenamiento

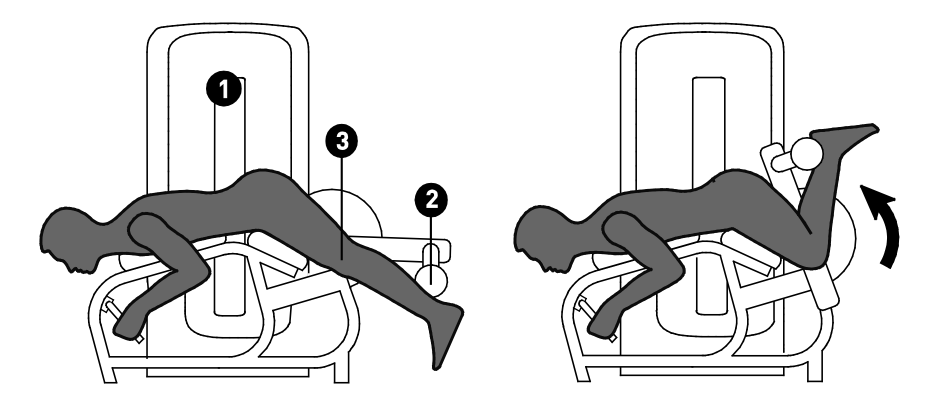
- Mantenga la cabeza en posición neutra durante el ejercicio.
- Para trabajar los diferentes músculos, cambie la posición del cuerpo en relación con el brazo de movimiento.

Guía del usuario de flexión de piernas boca abajo

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	155 cm x 122 cm x 150 cm (61″ x 48″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	119 cm x 155 cm (47″ x 61″) (lar. x an.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso de la máquina	241 kg (531 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Ajuste la almohadilla de los tobillos hasta una posición que le resulte cómoda.
3	Alinee las rodillas con el pivote y túmbese boca abajo sobre las almohadillas para los muslos y el pecho.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos.
- Flexione las piernas con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga las piernas totalmente contraídas.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

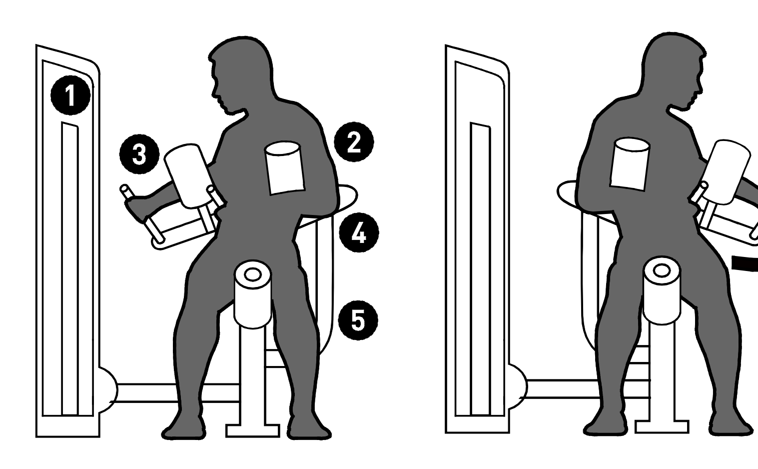
- Si la almohadilla de los tobillos se mueve por la pantorrilla durante el ejercicio, vuelva a colocar el cuerpo de manera que las rodillas estén bien alineadas con el pivote.

Guía del usuario del torso rotatorio

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	127 cm x 137 cm x 150 cm (50″ x 54″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	134 cm x 116 cm (53″ x 46″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	216 kg (476 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese con la espalda apoyada contra las almohadillas.
3	Seleccione la posición de inicio (izquierda, derecha o centro).
4	Coloque los codos en la parte exterior de las almohadillas de los rodillos y agarre los dos mangos.
5	Agarre suavemente la almohadilla de apoyo con las rodillas.

Ejercicio

- Mientras abraza la parte superior de su cuerpo con los brazos y las manos, gire el torso en la dirección deseada con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga el torso totalmente contraído.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.
- Repita el ejercicio con otras posiciones de inicio.

Consejos de entrenamiento

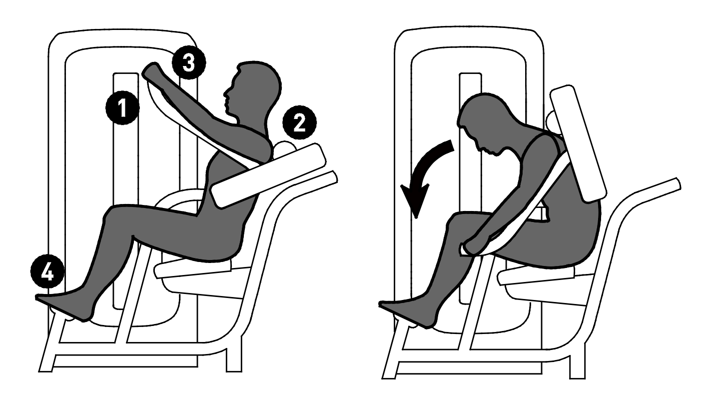
- Utilice una pesa más ligera y realice más repeticiones de este ejercicio.
- Mantenga un agarre suelto de los mangos durante el ejercicio.

Guía del usuario de abdominales

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	147 cm x 130 cm x 150 cm (58" x 51" x 59") (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	137 cm x 130 cm (54" x 51") (lar. x an.)
Columna de pesas	91 kg (200 lb)
Peso de la máquina	234 kg (516 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese con la espalda apoyada contra la almohadilla del rodillo.
3	Agarre los dos mangos y apoye los antebrazos sobre los brazos de movimiento acolchados.
4	Coloque los pies de la manera que le resulte cómoda encima o debajo del reposapiés.

Ejercicio

- Flexione el tronco hacia abajo con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga los abdominales totalmente contraídos.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

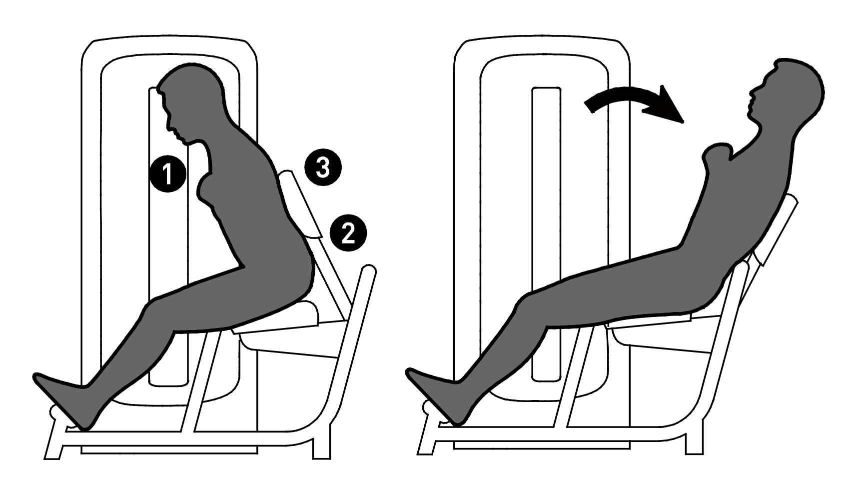
- Céntrese en utilizar los músculos abdominales (no los brazos) durante el ejercicio.

Guía del usuario de extensión de espalda

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	122 cm x 109 cm x 150 cm (48″ x 43″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	198 cm x 130 cm (78″ x 51″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	242 kg (511 lb)

Configuración



Número	***Acción***
1	Seleccione el peso adecuado.
2	Siéntese con la zona lumbar apoyada contra la almohadilla posterior.
3	Ajuste el brazo de movimiento hasta una posición de inicio que le resulte cómoda.

Ejercicio

- Cruce los brazos por delante del pecho.
- Extienda la espalda con un movimiento lento y controlado.
- Deténgase cuando tenga la espalda totalmente contraída.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

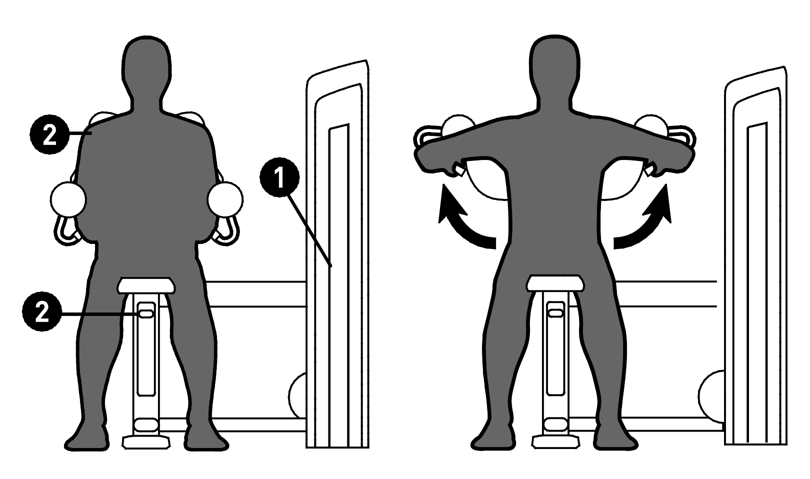
- Mantenga la zona lumbar apoyada contra la almohadilla posterior.
- Evite estirar los músculos en exceso.

Guía del usuario de elevación lateral

Especificaciones

Dimensiones de la máquina	135 cm x 125 cm x 150 cm (53″ x 49″ x 59″) (lar. x an. x al.)
Área de trabajo	134 cm x 142 cm (53″ x 56″) (lar. x an.)
Columna de pesas	73 kg (160 lb)
Peso de la máquina	237 kg (521 lb)

Configuración



Número	***Acción***
❶	Seleccione el peso adecuado.
❷	Ajuste la altura del asiento de manera que los hombros queden alineados con los pivotes.

Ejercicio

- Agarre los dos mangos y coloque la parte superior de los brazos apoyada contra las almohadillas de los brazos.
- Levante los brazos hacia fuera y hacia arriba con un movimiento lento y controlado hasta que queden en posición horizontal.
- Deténgase cuando tenga los brazos totalmente estirados.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.

Consejos de entrenamiento

- Si las almohadillas de los brazos se mueven por la parte superior del brazo durante el ejercicio, ajuste la altura del asiento de manera que los hombros estén bien alineados con los pivotes.
- Prolongue el tiempo de pausa cuando tenga los brazos totalmente estirados.

Mantenimiento

Antes de empezar

Precor recomienda implementar un programa de mantenimiento exhaustivo que incluya inspecciones de seguridad periódicas por parte de técnicos de mantenimiento cualificados de la forma indicada en el presente manual.

Este manual explica cómo realizar el mantenimiento de las líneas Discovery Selectorized Strength de Precor en los equipos de fuerza comerciales. Proporciona información sobre los elementos que deben inspeccionarse y mantenerse de forma diaria, semanal, mensual y anual. Debe llevar a cabo las tareas que sean apropiadas para el equipo en el que está realizando el mantenimiento y omitir aquellas que no sean pertinentes.

Este manual trata los procedimientos de mantenimiento generales que puede llevar a cabo en la instalación de fitness. Sin embargo, si el equipo requiere un servicio que vaya más allá de los procedimientos de mantenimiento incluidos en este manual: consulte *Obtención de asistencia*.

Importante: *Adquiera siempre sus piezas de repuesto y accesorios de Precor. Muchas piezas se comprueban y se fabrican específicamente para los equipos de musculación comerciales de Precor. Si emplea piezas que no hayan sido aprobadas por Precor, podría anular la Garantía Limitada Precor. El uso de piezas que no hayan sido aprobadas por Precor puede provocar lesiones.*

Precor recomienda que los técnicos de mantenimiento lean atentamente y comprendan las normas de seguridad y los procedimientos de mantenimiento que se incluyen en este manual.

Nota: Si el equipo requiere montaje, se suministra un manual de montaje independiente. Si desea información sobre cómo utilizar una pieza del equipo, consulte la etiqueta de instrucciones que se encuentra en el mismo.

Obtención de asistencia

No intente reparar el equipo de musculación excepto por lo que se refiere a las tareas de mantenimiento que se describen en este manual. Si falta alguna pieza, póngase en contacto con el minorista. Si necesita información sobre los números del servicio de atención al cliente, o la lista de los centros de servicio autorizados de Precor, consulte el sitio web de Precor en www.precor.com.

Si tiene alguna duda respecto a una pieza del equipo, busque su número de serie y póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Precor. Precor utiliza el número de serie para determinar el modelo y el año del producto. Por lo general, podrá encontrar el número de serie bajo el soporte del asiento.

Para que le sirva como referencia en el futuro, escriba los números de serie, los números de modelo y la fecha de compra de su equipo de musculación Precor en el espacio facilitado al efecto. Si lo desea, a continuación puede incluir toda la información del equipo para localizarla con facilidad.

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Nº de modelo: Nº de serie:

Fecha de compra:

Herramientas recomendadas

Le recomendamos que tenga las siguientes herramientas a mano para llevar a cabo la inspección y el mantenimiento del equipo:

- Caja de llaves combinadas completa de ½ pulgadas a 15⁄16 pulgadas
- Caja de cabezales completa de ½ pulgadas a 15⁄16 pulgadas
- Destornillador de tuercas hexagonal: ¼ pulgadas
- Llave inglesa ajustable de 12 pulgadas
- Juego completo de llaves hexagonales de 5⁄64 pulgadas a ⅜ pulgadas
- Mazo de goma
- Destornillador de punta Phillips
- Llave hexagonal de 3⁄16 de pulgada (Extremo en bola o Agarre en T)

Inspección diaria

Cada día, deberá llevar a cabo las siguientes tareas para mantener el equipo y conservar un funcionamiento sin problemas:

- Limpie la tapicería del equipo.
- Inspeccione las almohadillas en busca de signos de desgaste.
- Limpie e inspeccione los armazones del equipo.
- Inspeccione los cables y las conexiones finales en busca de signos de desgaste.
- Compruebe las etiquetas de advertencia y de instrucciones.

Lleve a cabo las tareas que sean apropiadas para el equipo al que está realizando el mantenimiento y omita aquellas que no sean pertinentes.

Limpie la tapicería

Para eliminar la suciedad superficial y los restos de sudor, limpie la tapicería diariamente pulverizándola con una solución de agua y jabón suave. Pulverice ligeramente las superficies tapizadas y séquelas con un paño limpio.

Importante: *Para limpiar la tapicería, no utilice productos de limpieza que contengan alguno de estos ingredientes: disolventes, alcohol, amoníaco o petróleo. En su lugar, utilice un limpiador con una base de detergente suave.*

Inspeccione las almohadillas en busca de signos de desgaste

Inspeccione las almohadillas por si presentan grietas en la tapicería, grapas sueltas o pernos de montaje flojos. Si es necesario, sustituya las almohadillas (consulte el apartado *Obtención de asistencia* para adquirir nuevas almohadillas.)

Importante: *No tapice de nuevo las almohadillas ni utilice almohadillas que no hayan sido aprobadas por Precor.*

Limpie e inspeccione los armazones

Para eliminar los restos de grasa y suciedad, limpie los armazones diariamente pulverizándolos con una solución de agua y jabón suave. Pase un paño suave por el equipo y séquelo completamente. Asegúrese de pasar el paño tanto por las zonas pintadas como por las zonas cromadas.

Para recuperar y conservar el brillo de las piezas cromadas, utilice un limpiador de cromados comercial.

Mientras esté realizando la limpieza, inspeccione los armazones en busca de grietas, óxido u otros daños. Asegúrese de que las soldaduras son firmes y de que los fijadores están correctamente apretados.

Inspeccione todos los fijadores

Con el uso normal, los fijadores pueden aflojarse. Inspeccione todas las tuercas, pernos, tornillos y otros fijadores para asegurarse de que están correctamente instalados y apretados.

Asegúrese de inspeccionar los fijadores de las uniones atornilladas para comprobar que las conexiones son seguras. Si un fijador está suelto pero en buenas condiciones, vuelva a apretarlo. Si no está seguro de la integridad del fijador, extráigalo, limpie las roscas e inspecciónelo en busca de cualquier tipo de daño, como grietas, roscas dañadas, corrosión u óxido. Si está en buenas condiciones, vuelva a instalar el fijador. Si no es así, retire del servicio el equipo hasta que se haya instalado correctamente un nuevo fijador. Puede pedir nuevos fijadores al Servicio de atención al cliente. Para más información, consulte el apartado *Obtención de asistencia*.

Inspección de los cables y las conexiones finales

PRECAUCIÓN: Inspeccione detenidamente los cables, poleas, fijadores y piezas relacionadas de forma periódica. Sustituya cualquier cable en cuanto detecte el primer signo de desgaste. Para ello, utilice únicamente las piezas de recambio suministradas por Precor. Con el uso habitual, un cable puede desgastarse y fallar. El fallo repentino de un cable desgastado puede provocar graves lesiones a un usuario. Consulte *Obtención de asistencia* para adquirir piezas de recambio.

Inspeccione los cables y las conexiones finales a diario y, si están dañados, sustitúyalos. Compruebe que no haya torsiones, cables pelados, revestimientos de cable deteriorados o guardacabos rotos. Busque signos de desgaste especialmente en los extremos retorcidos del cable y en las poleas adyacentes.

Importante: *Si los cables están dañados, deben sustituirse de inmediato para evitar posibles lesiones a los usuarios.*

Algunos signos obvios de daños en el cable son los siguientes:

1. Cable interior expuesto, estiramiento o cortes en el revestimiento o revestimiento roto en el área que pasa por una polea
2. Un patrón en zigzag u ondulado
3. Torsiones, que pueden indicar un daño interno
4. Una cubierta rebajada
5. Una cubierta "abombada"

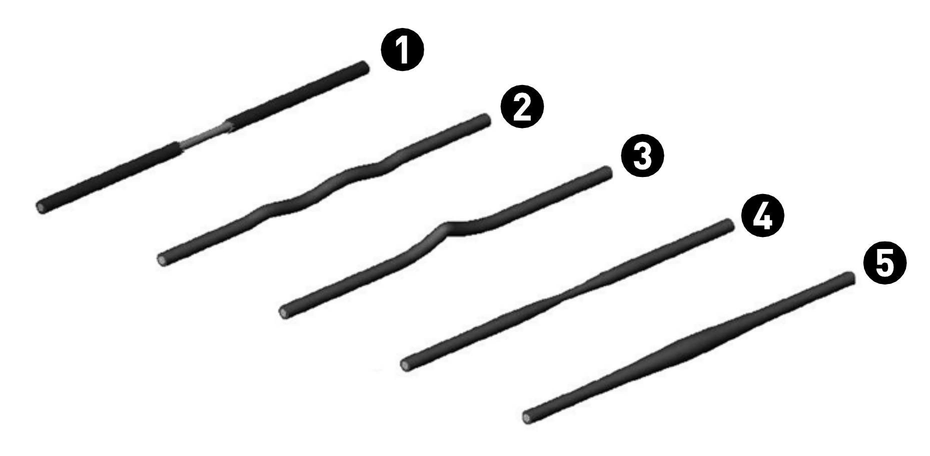


Figura 1: Signos de daños en el cable

Además de inspeccionar los cables y las conexiones finales en busca de daños, compruebe lo siguiente:

- Asegúrese de que cada cable está correctamente ajustado y apretado en la parte superior de la pila de pesas.
- Inspeccione las poleas del cable, las conexiones finales y los extremos. Asegúrese de que todas las conexiones están firmemente apretadas, ajustando la tensión del cable si es necesario.
- Asegúrese de que el perno de cable se enrosque un mínimo de seis roscas en el vástago selector y de que la tuerca de bloqueo esté apretada. (Consulte la siguiente ilustración).

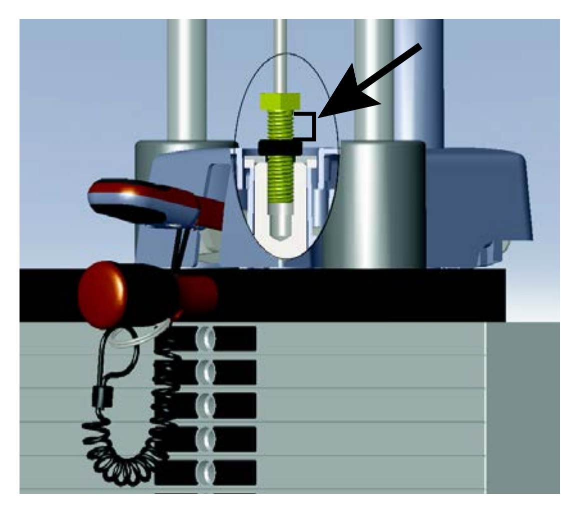


Figura 2: El perno de cable debe tener como mínimo seis roscas dentro del selector

Comprobación de las etiquetas de advertencia e instrucciones

Inspeccione diariamente las etiquetas de advertencia y de instrucciones para asegurarse de que toda la información puede leerse con claridad. Si cualquier parte de ellas no es visible o no está correctamente adherida, sustituya la etiqueta de inmediato (consulte *Obtención de asistencia* para información de compra).

Cuando sea necesario, limpie las etiquetas pulverizándolas con una solución de agua y jabón suave y séquelas bien con un paño suave.

La siguiente figura muestra un ejemplo de una etiqueta de instrucciones para el usuario.

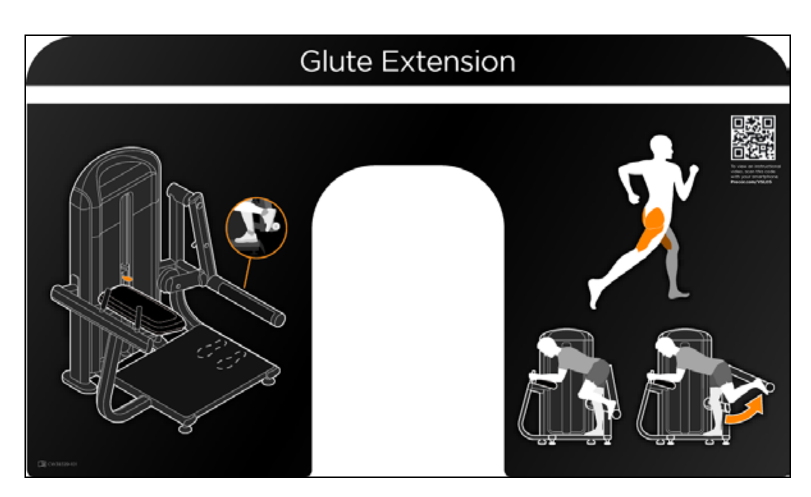


Figura 3: Ejemplo de etiqueta con instrucciones para el usuario de la línea Discovery Series Selectorized Line

Los productos Precor están equipados con una serie de etiquetas de advertencia estándar. Las siguientes dos figuras muestran ejemplos de las etiquetas de advertencia que se pueden ver en los equipos en función del modelo y de la línea de producto:

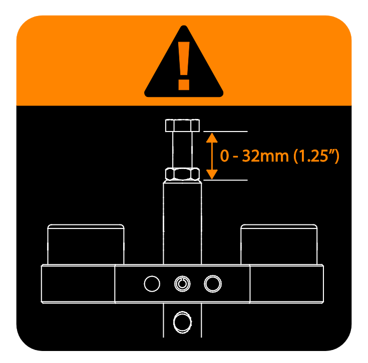


Figura 4: Puede que se muestre una etiqueta de advertencia en las pilas de pesas, o cerca de ellas, en las que un perno de cable está enroscado en el vástago selector

⚠ Advertencia

El uso incorrecto de este aparato puede provocar lesiones graves. El usuario siempre asume un riesgo de lesiones al utilizar este tipo de equipos, incluso aunque lo haga correctamente.

- **Antes de comenzar un programa de ejercicio físico, acuda a su facultativo para someterse a un exhaustivo examen médico.**
- **No permita que niños se suban ni se acerquen a este equipo.**
- **Antes de utilizar este equipo, lea y cumpla todas las advertencias e instrucciones de seguridad.**
- **Inspeccione el equipo antes de utilizarlo. Compruebe si hay sujeciones sueltas o cables pelados. Si sospecha que el equipo puede necesitar alguna reparación, avise al personal responsable de las instalaciones.**
- **Utilice el equipo sólo para la finalidad prevista. Obtenga la información necesaria para utilizarlo.**
- **Asegúrese de que el perno del selector esté plenamente acoplado.**
- **Si se atasca o bloquea cualquier pesa, polea u otra pieza, no intente liberarla, ya que las pesas pueden caer inesperadamente. Avise al personal responsable de las instalaciones.**
- **No desprenda etiquetas del equipo. Reemplace cualquier etiqueta deteriorada y reponga las que falten.**

CW34708-106, es

Figura 5: Una versión de esta etiqueta de advertencia se muestra en el armazón del equipo

Inspección semanal

Esta sección abarca las tareas que debe llevar a cabo cada semana para realizar el mantenimiento del equipo. Realice las siguientes tareas según corresponda en la unidad a la que está realizando el mantenimiento:

- Acondicione y limpie en profundidad la tapicería.
- Limpie y lubrique las cabezas de biela del cable.
- Limpie y lubrique las varas guía.
- Inspeccione los cables, las conexiones y la tensión.
- Inspeccione las uniones de cable y mango.
- Inspeccione las poleas.
- Inspeccione la pila de pesas y la varilla selectora.
- Inspeccione y lubrique los rodamientos y cojinetes.
- Inspeccione el ajuste del asiento y compruebe los pernos de resorte.

Acondicione y limpie en profundidad la tapicería

Semanalmente, acondicione y limpie en profundidad la tapicería con un limpiador manual a base de lanolina o un limpiador de tapicerías.

Importante: *Para limpiar la tapicería, no utilice productos de limpieza que contengan alguno de estos ingredientes: disolventes, alcohol, amoníaco o petróleo. En su lugar, utilice un limpiador con una base de detergente suave.*

Limpie y lubrique las cabezas de biela del cable

Inspeccione las cabezas de biela del cable para asegurarse de que los pernos de tope están bien fijados. Si las cabezas de biela del cable emiten ruidos, lubríquelas con un lubricante de silicona en spray. Pulverice el lubricante sobre la junta en la que la parte esférica está cubierta por la carcasa exterior, tal y como se muestra en la siguiente figura. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.

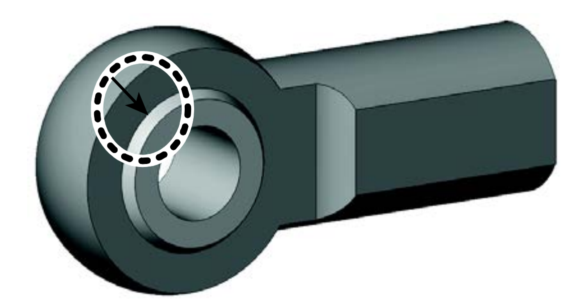


Figura 6: Lubrique las cabezas de biela del cable con lubricante de silicona en spray

Importante: *No utilice lubricantes a base de petróleo.*

Limpieza y lubricación de las varillas de guía

Inspeccione si las áreas expuestas de las varillas de guía están limpias. Con un paño seco, limpie cualquier acumulación de suciedad o grasa de las varillas.

Nota: En el equipo de fuerza Discovery Series Selectorized, es necesario extraer el revestimiento para acceder a las varillas de guía y poder realizar la inspección, la limpieza y la lubricación (consulte *Retirada del obenque*).

Lubrique las áreas expuestas de las varas guía aplicando una ligera capa de lubricante de silicona en spray. Pulverice el lubricante de silicona sobre un paño y luego páselo por las varas guía. *Tenga cuidado al utilizar cualquier lubricante en spray, podría manchar la moqueta y la ropa.*

PRECAUCIÓN: No intente lubricar las varas guía cuando se esté utilizando el equipo. Cualquier intento de lubricación entre las placas de peso sin desmontar por completo la pila puede provocar lesiones graves.

Importante: *No utilice lubricantes a base de petróleo. Estos lubricantes suelen generar una rápida acumulación de suciedad y cabello en las placas de peso, lo que puede provocar que las placas se adhieran unas a otras.*

Inspeccione los cables, las conexiones y la tensión

Cada semana, inspeccione detenidamente los cables y las conexiones y compruebe la tensión de los cables. A continuación se enumeran los elementos específicos que debe inspeccionar:

- Compruebe la terminación del cable en la pila de pesas. Para la mayoría de los equipos, la porción de vástago expuesto no debe superar las 1¼ de pulgada (32 mm); esta distancia permite un mínimo de 10 giros del perno en el vástago selector (consulte el apartado *Inspección de los cables y las conexiones finales*, anteriormente mencionado). Compruebe la distancia y ajústela como corresponda. *Asegúrese de que la tuerca de bloqueo está firmemente apretada contra el vástago selector*.
- Compruebe el cable, especialmente en las zonas cercanas a las ruedas y las levas de las poleas.
- Compruebe la terminación del cable en la leva, que en la mayoría de los equipos es inmóvil. Inspeccione el perno que atraviesa el extremo de la leva para asegurarse de que las dos tuercas de bloqueo están firmemente ajustadas una contra otra. Compruebe también todo el recorrido del cable para verificar que no está obstaculizado por ninguna estructura.
- Inspeccione el extremo esférico del cable en el que la conexión del cable descansa en la carcasa de la horquilla.
- Asegúrese de que cada cable está correctamente ajustado y apretado en la parte superior de la pila de pesas.
- Inspeccione las poleas del cable, las conexiones finales y los extremos. Asegúrese de que todas las conexiones están firmemente apretadas, ajustando la tensión del cable si es necesario.

Inspeccione las poleas

Precor emplea poleas guía de precisión con rodamientos de bolas para que guíen el cable sin problemas.

Inspeccione cada polea por si presentara daños, incluidas grietas finas, deterioros, o por si faltan piezas. Si las poleas presentan superficies desgastadas pueden provocar graves daños a los cables, por lo tanto deben sustituirse en cuanto se detecte el primer signo de desgaste o daño.

Asegúrese de que las poleas giran libremente cuando se utiliza el equipo. Inspeccione cada polea por si se desplazara en exceso hacia los laterales, lo que indicaría un desgaste de los rodamientos o que los pernos de montaje están sueltos. Si se detecta un desplazamiento excesivo, extraiga la polea para inspeccionar los rodamientos y, si es necesario, sustituya toda la polea.

Inspeccione la pila de pesas y la varilla selectora

Las pilas de pesas están compuestas de placas mecanizadas de precisión que están diseñadas como un único mecanismo para que se apilen con facilidad. Utilice únicamente las pesas adicionales y las varillas selectoras suministradas por Precor.

Semanalmente, inspeccione las pilas de pesas y las varillas selectoras. Limpie cada placa con un paño húmedo, según sea necesario. Inspeccione todas las placas en busca de rebabas afiladas o daños. Limpie la suciedad y el polvo de las varas guía.

Asegúrese de que el equipo utiliza únicamente la varilla selectora original de Precor. Además, debe asegurarse de que la varilla selectora se puede insertar por completo y retener en cada placa.

Inspección y lubricación de los cojinetes y los casquillos

Precor utiliza cojinetes de gran calidad diseñados para aplicaciones de resistencia y de vida útil prolongada. Cada semana haga lo siguiente para el mantenimiento de los cojinetes y los casquillos del equipo:

- **Casquillos de bronce:** Precor recomienda el uso de una pequeña cantidad de lubricante de silicona en aerosol para lubricar estos casquillos, que normalmente soportan los ejes rotatorios. Rocíelo directamente sobre el eje y, a continuación, gire el eje varias veces en su rango de movimiento completo. Inspeccione los casquillos para ver si están excesivamente desgastados o si tienen daños. *Tenga cuidado al utilizar el lubricante en aerosol, ya que puede manchar las alfombras y la ropa.* Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.
- **Casquillos de nailon:** Lubrique los casquillos de nailon de las varillas de guía aplicando una fina capa de lubricante de silicona en aerosol. Rocíe el lubricante de silicona sobre un paño y, a continuación, pase el trapo por toda la longitud de la varilla de guía.
- **Puntos de pivote con cojinetes sellados:** Estos lugares están protegidos del ambiente exterior y no requieren lubricación. Al limpiar el equipo, limpie los ejes y las superficies exteriores de los cojinetes con un paño para evitar la acumulación de polvo y sudor.
- **Casquillos lineales:** Estos casquillos permiten que el conjunto de pesos adicionales y otras piezas mecánicas se deslicen suavemente por las varillas de guía. Inspeccione los extremos de cada varilla de guía para asegurarse de que estén fijados correctamente y de que todos los pernos estén bien apretados.

Limpie las varillas de guía mediante una ligera aplicación de un lubricante de silicona en aerosol para eliminar el polvo, los pelos y la suciedad. Pula las varillas de guía utilizando lana de acero de grado fino si hay óxido en la superficie.

Importante: *No utilice lubricantes a base de petróleo.*

Si lubrica las varillas de guía con regularidad, los casquillos funcionarán de la forma esperada. De lo contrario, las varillas de guía podrían oxidarse. Esto puede hacer que los casquillos se obstruyan y se atasquen, dando lugar a ranuras reales en las varillas de guía. Asegúrese de eliminar la herrumbre y la oxidación de la superficie de las varillas de guía tan pronto como las detecte.

Inspeccione y lubrique el ajuste del asiento

El mecanismo de ajuste del asiento requiere poco mantenimiento. No obstante, puesto que la seguridad del asiento es vital para la seguridad de un ejercicio, debería inspeccionar la palanca del asiento de forma periódica para comprobar si se queda fija cuando se utiliza.

Para comprobar si la palanca de un asiento necesita lubricación, eleve el asiento ligeramente al tiempo que presiona y libera la palanca. La palanca debería retroceder con facilidad. Si se queda fija, lubrique su pivote con un lubricante de silicona en spray. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.

Inspección mensual

Esta sección abarca las tareas que debe llevar a cabo cada mes para realizar el mantenimiento del equipo. Realice las siguientes tareas según corresponda en la unidad a la que está realizando el mantenimiento:

- Inspeccione los armazones y los brazos de movimiento.
- Lubrique los pernos de resorte.
- Inspeccione y lubrique la palanca del asiento con trinquetes.
- Inspeccione todos los fijadores.
- Inspeccione los amortiguadores de gas por si presentaran fugas.

Inspeccione los armazones y los brazos de movimiento

Todos los meses, inspeccione los armazones y los brazos de movimiento para comprobar su correcto funcionamiento e integridad. Compruebe que no presentan grietas, pintura desconchada u óxido. Retoque las abolladuras y los desconchones en la pintura según sea necesario. En cuanto detecte los primeros signos de desgaste, sustituya cualquier componente.

Nota: Puede solicitar a Precor pintura para retoques llamando al Servicio de atención al cliente. Consulte el apartado *Obtención de asistencia*.

Inspeccione los armazones en busca de grietas, especialmente en las juntas. Si observa alguna grieta, aparte el equipo del servicio inmediatamente y haga que un técnico en mantenimiento cualificado lo repare. Consulte los apartados *Normas de seguridad importantes para los propietarios* y *Obtención de asistencia*.

Para eliminar el óxido superficial del armazón, frótelo suavemente con una lija húmeda/seca o con lana de acero fina. Si es necesario, finalice el proceso con pintura de retoque de Precor. Conserve el brillo de la pintura aplicando un producto de cera para automóviles suave.

Para realizar el mantenimiento de las piezas con acabado lacado y cromadas, utilice un detergente suave para eliminar la suciedad ligera y las manchas. Para eliminar restos de suciedad más fuerte y de grasa y para pulir las piezas, utilice en buen abrillantador para automóviles. Para los arañazos y marcas que no se eliminen con los método anteriores, utilice un producto limpiador de granulado fino. No utilice disolvente, diluyente para lacado, acetona o quitaesmalte.

Lubrique los pernos de resorte

Extraiga los pernos de resorte todo lo que pueda y aplique una pequeña cantidad de lubricante de silicona en spray. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño. (Consulte la figura siguiente.)

PRECAUCIÓN: Al extraer el perno de resorte puede que la unidad ajuste su posición repentinamente. Para evitar lesiones, mantenga sus manos y su cabeza alejadas de las piezas móviles.

Compruebe que el perno de resorte funciona correctamente y que se acopla adecuadamente en cada orificio de ajuste.

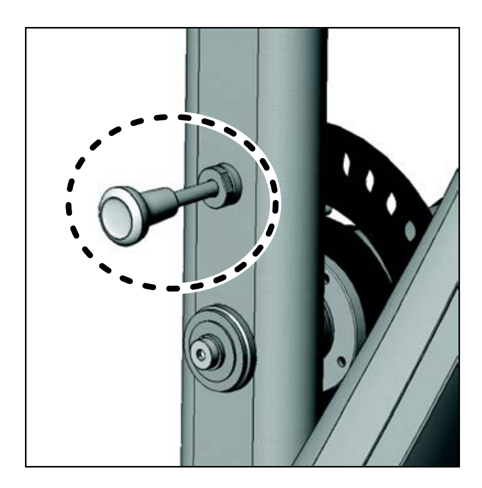


Figura 7: Lubrique la palanca extrayéndola

Mantenimiento anual

Lleve a cabo las siguientes tareas anualmente, según corresponda a su equipo.

Retirada del obenque

La línea de productos de fuerza Discovery Series Selectorized Line incluye un obenque para la torre de pesas que debe retirarse para poder llevar a cabo el mantenimiento que se describe en este manual.

Importante*: No retire el obenque mientras se utilice el equipo.*

Para retirar el obenque, consulte la *Guía de montaje del obenque* que se incluye con este manual. Realice los pasos de montaje de forma inversa para retirar el obenque.

Realice las tareas de mantenimiento necesarias. Cuando haya finalizado, vuelva a colocar la chapa

Mantenimiento anual de la pila de pesas

Precor recomienda que la pila de pesas se desmonte una vez al año para limpiarla e inspeccionarla a fondo.

- Retire cuidadosamente el cable y las varas guía de la pila de pesas. Desmonte por completo la pila de pesas en un área bien ventilada, alejada de la zona de ejercicios.
- Inspeccione las placas de peso y límpielas a fondo. Las placas agrietadas o rotas deben sustituirse de inmediato (consulte el apartado *Obtención de asistencia* para adquirir piezas de recambio.) Limpie cada placa por separado e inspeccione los casquillos de guía.
- Inspeccione los cojinetes de la placa superior y sustitúyalos si están excesivamente desgastados o rotos.
- Limpie el vástago selector e inspecciónelo para comprobar que no presenta desgaste o daños.
- Vuelva a montar la pila de pesas.
- Si es necesario, limpie las carcasas de la pila de pesas (chapas) con un paño húmedo. Inspeccione todos los fijadores para asegurarse de que la chapa está montada con seguridad.

Importante: *Precor recomienda que, durante la rutina de mantenimiento, se sustituyan los cables gastados o dañados. Se recomienda que todos los cables se sustituyan una vez al año.*

Inspeccione y lubrique los pernos de resorte

Extraiga el conjunto del perno de resorte aflojando el protector.

PRECAUCIÓN: Al extraer el perno de resorte puede que la unidad ajuste su posición repentinamente. Para evitar lesiones, mantenga sus manos y su cabeza alejadas de las piezas móviles.

Inspeccione el émbolo y el resorte en busca de un desgaste excesivo o daños y, si es necesario, sustitúyalos.

Aplique una pequeña cantidad de lubricante de silicona en spray sobre el resorte y el émbolo y, a continuación, vuelva a montar todo el conjunto. Apriete el protector. Elimine cualquier exceso de lubricante con un paño.

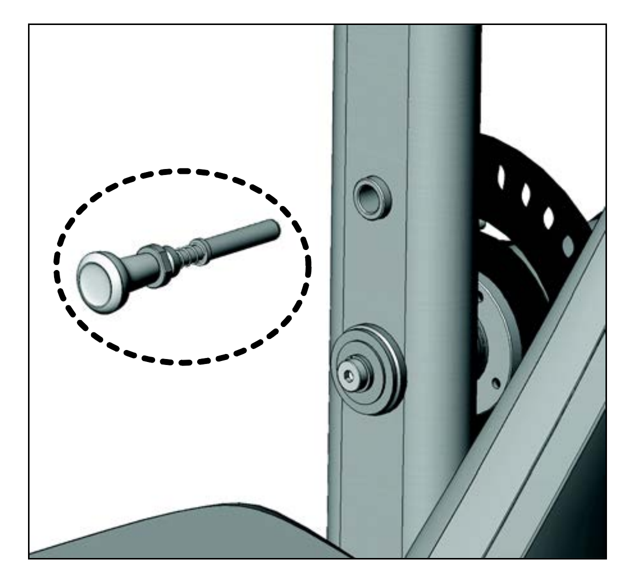


Figura 8: Inspeccione los pernos de resorte (para que resulte más claro, en la ilustración el perno de resorte aparece desmontado)

Lubricar los cojinetes de bolas lineales

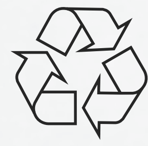
Parte del equipo de fuerza contiene cojinetes de bolas lineales.

Lubrique los cojinetes de bolas lineales con una grasa NLGI de grado 2 mediante la aplicación de una fina capa de grasa sobre el eje situado debajo de los cojinetes. Mueva los cojinetes y repita la aplicación en el lateral opuesto.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

AVISO:
Precor goza de gran reconocimiento por sus diseños innovadores de equipos de ejercicio, que han obtenido diversos premios. Precor busca activamente patentes en EE. UU. y en otros países, tanto en materia de construcción mecánica como de aspectos visuales del diseño de sus productos. Se advierte a toda persona que contemple la posibilidad de utilizar los diseños de productos de Precor que Precor considera la apropiación no autorizada de sus derechos de propiedad una cuestión muy grave. Precor perseguirá enérgicamente toda apropiación no autorizada de sus derechos de propiedad.



Manual de usuario de la Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-561 rev A, es
octubre de 2012



Discovery Series Selectorized Line
Shroud Assembly Guide

1 2 3 4 5 6

✱ Press inward slightly so that the notch or opening on the shroud locks onto the mount.

Both halves of the foot cover must fit over the ridge on the foot. The outer half (B) must fit over the flange on the inner half (A), and its tabs must fit into the notches on the weight tower upright.

A B

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
www.precor.com • 1-800-347-4404

P/N CW39990-101 rev A, en
August 2012